



Gambaran Pola Makan pada Penderita Gastritis di Desa Koto Perambahan

Zalni Putri^{1✉}, Muhammad Nurman², Dewi Anggriani Harahap³.

Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

Abstrak

Gastritis merupakan salah satu penyakit saluran pencernaan yang masih sering ditemukan di masyarakat dan dapat menurunkan kualitas hidupenderitanya. Pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan pedas, asam, berlemak, serta kebiasaan hidup tidak sehat menjadi faktor utama penyebab timbulnya gastritis. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui gambaran pola makan pada penderita gastritis, terutama pada masyarakat usia dewasa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola makan pada penderita gastritis di Desa Koto Perambahan, wilayah kerja UPT Puskesmas Kampa, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7–16 November 2025 dengan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel 173 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang mencakup identitas responden, lama menderita gastritis, dan pola makan. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan komputerisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita gastritis di Desa Koto Perambahan memiliki pola makan yang baik. Komponen pola makan menunjukkan bahwa frekuensi makan berada pada kategori baik (85,0%), porsi makan berada pada kategori baik (50,9%), sedangkan jenis makanan masih didominasi kategori kurang baik (56,1%). Penderita gastritis di wilayah kerja UPT Puskesmas Kampa memiliki pola makan yang baik sebesar 52,6%, dengan frekuensi makan dan porsi makan berada pada kategori baik, sementara jenis makanan masih didominasi kategori kurang baik. Edukasi tetap diperlukan agar kebiasaan makan sehat dapat dipertahankan dan dapat mencegah kekambuhan gastritis. Saran bagi penderita gastritis dianjurkan menjaga pola makan teratur, memilih makanan yang aman bagi lambung, dan rutin memeriksakan kesehatan ke Puskesmas.

Kata Kunci: *Gastritis, Pola makan, Karakteristik responden*

Abstract

Gastritis is one of the gastrointestinal diseases that is still commonly found in the community and can reduce the quality of life of those affected. Irregular eating patterns, consumption of spicy, acidic, and fatty foods, as well as unhealthy lifestyle habits are major factors contributing to the occurrence of gastritis. Therefore, it is important to understand dietary patterns among gastritis patients, particularly in the adult population. This study aimed to describe the dietary patterns of gastritis patients in Koto Perambahan Village, the working area of UPT Puskesmas Kampa, Kampar Regency, Riau Province. This research was conducted from November 7 to 16, 2025, using a descriptive quantitative study design. The sampling technique used was simple random sampling, involving 173 respondents. Data were collected using a questionnaire covering respondent characteristics, duration of gastritis, and dietary patterns. Data were analyzed descriptively using computerized methods. The results showed that gastritis patients in Koto Perambahan Village generally had good dietary patterns. The components of dietary patterns indicated that meal frequency was in the good category (85.0%), meal portion size was also in the good category (50.9%), while the type of food consumed was still predominantly in the poor category (56.1%). Overall, 52.6% of gastritis patients in the working area of UPT Puskesmas Kampa had good dietary patterns, with meal frequency and portion size categorized as good, whereas the type of food remained predominantly poor. Continuous education is still needed to maintain healthy eating habits and prevent gastritis recurrence. It is recommended that gastritis patients maintain regular eating patterns, choose foods that are safe for the stomach, and routinely check their health at the Puskesmas.

Keywords: *Gastritis, Eating patterns, Respondent characteristics*

@Copyright: 2026 Zalni Putri, et al.

✉ Corresponding author:

Email Address: zalniputri8@gmail.com

Submission 17 January 2026, Accepted 17 February 2026, Published 17 February 2026

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan peradangan pada mukosa hingga submukosa lambung yang dapat terjadi secara akut maupun kronis. Secara histopatologis, kondisi ini ditandai dengan adanya infiltrasi sel inflamasi pada jaringan lambung. Dalam praktik pelayanan kesehatan, gastritis termasuk salah satu penyakit yang paling sering ditemukan baik pada pelayanan rawat jalan maupun rawat inap. Meskipun bukan penyakit menular, infeksi *Helicobacter pylori* diketahui berperan sebagai penyebab utama gastritis dan dapat masuk melalui makanan yang terkontaminasi. Selain faktor infeksi, berbagai faktor eksternal seperti konsumsi obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), stres, serta pola makan yang tidak sehat turut berkontribusi terhadap terjadinya peradangan lambung.

Secara global, gastritis masih menjadi masalah kesehatan dengan angka kejadian yang tinggi. World Health Organization (2023) melaporkan lebih dari dua juta kasus baru gastritis setiap tahun di seluruh dunia, dengan prevalensi yang bervariasi antar wilayah. Di Indonesia, gastritis termasuk penyakit dengan prevalensi tinggi, yaitu mencapai 40,8% berdasarkan Rikesdas (2018). Selain itu, BPJS Kesehatan (2022) menempatkan gastritis sebagai salah satu dari sepuluh besar penyakit terbanyak pada pasien rawat inap secara nasional. Kondisi ini menunjukkan bahwa gastritis masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius.

Di Provinsi Riau, jumlah kasus gastritis menunjukkan tren peningkatan yang konsisten dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2018 tercatat 13.471 kasus dan meningkat menjadi lebih dari 100 ribu kasus pada tahun 2023 (Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun, 2023). Kabupaten Kampar sebagai salah satu wilayah di Provinsi Riau juga mengalami peningkatan signifikan, di mana gastritis naik dari peringkat ke-7 pada tahun 2021 menjadi peringkat ke-2 pada tahun 2023 dalam daftar sepuluh penyakit terbanyak. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar (2024) menunjukkan bahwa dari 31 Puskesmas, UPT Puskesmas Kampa memiliki jumlah kasus gastritis tertinggi yaitu 4.576 kasus. Lebih lanjut, data tahun 2025 menunjukkan bahwa Desa Koto Perambahan merupakan wilayah dengan jumlah kasus terbanyak di wilayah kerja Puskesmas Kampa, yaitu 306 kasus (24,82%). Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa gastritis masih menjadi masalah kesehatan yang dominan di tingkat komunitas, khususnya di Desa Koto Perambahan.

Gastritis dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi yang merangsang peningkatan produksi asam lambung secara berlebihan, sedangkan faktor eksternal mencakup infeksi *Helicobacter pylori*, konsumsi OAINS, stres, serta pola makan yang tidak sehat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola makan memiliki kontribusi besar terhadap timbulnya maupun kekambuhan gastritis. Konsumsi makanan pedas, asam, berlemak, serta minuman berkafein dan beralkohol dapat mengiritasi mukosa lambung. Selain itu, kebiasaan melewatkan waktu makan atau makan tidak teratur menyebabkan lambung tetap memproduksi asam dalam keadaan kosong sehingga meningkatkan risiko iritasi. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, gastritis dapat berkembang menjadi komplikasi seperti tukak lambung, perdarahan saluran cerna, bahkan kanker lambung.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian gastritis. Fitriah (2022) melaporkan bahwa 64,4% kasus gastritis berhubungan dengan konsumsi makanan yang bersifat mengiritasi, dan 88,9% terjadi pada individu dengan pola makan tidak teratur. Rifqiyatunnasiah (2021) serta Bagas (2020) juga menemukan bahwa responden dengan pola makan buruk memiliki risiko lebih tinggi mengalami gastritis dibandingkan mereka yang memiliki pola makan baik. Secara teoritis, pola makan mencakup jenis makanan, jumlah, frekuensi, dan keteraturan waktu makan yang dilakukan sehari-hari. Keteraturan jadwal makan dan pemilihan jenis makanan yang tepat merupakan komponen penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian gastritis.

Hasil survei awal yang dilakukan pada Mei 2025 terhadap 14 responden penderita gastritis di Desa Koto Perambahan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, sering mengonsumsi makanan pedas dan minuman berkafein, serta melewatkan waktu makan. Faktor lain seperti stres dan konsumsi OAINS juga ditemukan, namun tidak sebesar kontribusi pola makan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola makan merupakan faktor dominan yang berperan dalam kejadian gastritis di wilayah tersebut.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan penelitian yang secara khusus menggambarkan pola makan penderita gastritis di Desa Koto Perambahan wilayah kerja UPT Puskesmas Kampa Tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan penderita gastritis, meliputi jenis makanan yang dikonsumsi, keteraturan waktu makan, serta frekuensi konsumsi makanan atau minuman yang berpotensi mengiritasi lambung.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kebiasaan makan penderita gastritis sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program edukasi kesehatan dan intervensi promotif-preventif yang lebih tepat sasaran. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi pengembangan penelitian selanjutnya serta mendukung upaya penurunan angka kejadian gastritis di Kabupaten Kampar.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan pola makan pada penderita gastritis di Desa Koto Perambahan wilayah kerja UPT Puskesmas Kampa Tahun 2024. Desain ini digunakan untuk menyajikan fenomena yang terjadi dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase tanpa menganalisis hubungan antarvariabel. Populasi penelitian adalah seluruh penderita gastritis di Desa Koto Perambahan tahun 2025 sebanyak 306 orang. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 173 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*. Kriteria inklusi adalah penderita gastritis yang bersedia menjadi responden dan berdomisili di Desa Koto Perambahan, sedangkan kriteria eksklusi adalah penderita yang tidak dapat ditemui saat penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang mencakup jenis makanan, frekuensi dan keteraturan waktu makan, serta konsumsi makanan atau minuman yang berpotensi mengiritasi lambung. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini merupakan bagian utama artikel hasil penelitian dan biasanya merupakan bagian terpanjang dari suatu artikel. Hasil penelitian yang disajikan dalam bagian ini adalah hasil “bersih”. Proses analisis data seperti perhitungan statistik dan proses pengujian hipotesis tidak perlu disajikan. Hanya hasil analisis dan hasil pengujian hipotesis saja yang perlu dilaporkan. Tabel dan grafik dapat digunakan untuk memperjelas penyajian hasil penelitian secara verbal. Tabel dan grafik harus diberi komentar atau dibahas. Untuk penelitian kualitatif, bagian hasil memuat bagian-bagian rinci dalam bentuk sub topik-sub topik yang berkaitan langsung dengan fokus penelitian dan kategori-kategori.

Pembahasan dalam artikel bertujuan untuk: (1) menjawab rumusan masalah dan pertanyaan-pertanyaan penelitian; (2) menunjukkan bagaimana temuan-temuan itu diperoleh; (3) menginterpretasi/menafsirkan temuan-temuan; (4) mengaitkan hasil temuan penelitian dengan struktur pengetahuan yang telah mapan; dan (5) memunculkan teori-teori baru atau modifikasi teori yang telah ada.

Dalam menjawab rumusan masalah dan pertanyaan-pertanyaan penelitian, hasil penelitian harus disimpulkan secara eksplisit. Penafsiran terhadap temuan dilakukan dengan menggunakan logika dan teori-teori yang ada. Temuan berupa kenyataan di lapangan diintegrasikan/ dikaitkan dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya atau dengan teori yang sudah ada. Untuk keperluan ini harus ada rujukan. Dalam memunculkan teori-teori baru, teori-teori lama bisa dikonfirmasi atau ditolak, sebagian mungkin perlu memodifikasi teori dari teori lama.

Dalam suatu artikel, kadang-kadang tidak bisa dihindari pengorganisasian penulisan hasil penelitian ke dalam “anak subjudul”. Berikut ini adalah cara menuliskan format pengorganisasian tersebut, yang di dalamnya menunjukkan cara penulisan hal-hal khusus yang tidak dapat dipisahkan dari sebuah artikel.

Hasil

Karakteris Responden

Penelitian ini melibatkan sebanyak 173 responden. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin dan lama menderita gastritis.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Lama Menderita Gastritis

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia		
	15-19 Tahun	36	20.8
	20-44 Tahun	55	31.8
	45-54 Tahun	21	12.1
	55-59 Tahun	56	32.4
	≥60 Tahun	5	2.9

	Total	173	100.0
2	Jenis Kelamin		
	Laki- laki	69	39.9
	Perempuan	104	60.1
	Total	173	100.0
3	Lama Menderita <i>Gastritis</i>		
	1-5 Tahun	76	39.9
	> 5 Tahun	97	60.1
	Total	173	100.0

Berdasarkan tabel di atas, dari total 173 responden, sebagian besar berusia 55–59 tahun yaitu sebanyak 56 orang (32,4%), dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 104 orang (60,1%). Lama menderita gastritis menunjukkan bahwa 97 orang (60,1%) telah menderita penyakit tersebut di atas 5 tahun.

Analisis Univariat (Gambaran Pola Makan pada Penderita Gastritis di Desa Koto Perambahan)

Untuk mengetahui gambaran pola makan pada penderita gastritis di Desa Koto Perambahan, peneliti telah menyebarkan kuesioner mengenai pola makan dengan tingkat penilaian sebagai berikut

Tabel 2. Gambaran Pola Makan Penderita Gastritis berdasarkan Jenis Makanan, Frekuensi Makan, Porsi Makan, dan Pola Makan di Desa Koto Perambahan

No	Gambaran pola makan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis makanan		
	Kurang baik	97	56.1
	Baik	76	43.9
	Total	173	100.0
2	Frekuensi makan		
	Kurang baik	26	15.0
	Baik	147	85.0
	Total	173	100.0
3	Porsi makan		
	Kurang baik	85	49.1
	Baik	88	50.9
	Total	173	100.0
4	Pola makan		
	Kurang baik	82	47.4
	Baik	91	52.6
	Total	173	100.0

Berdasarkan tabel di atas, dari total 173 responden, pada aspek jenis makanan diperoleh bahwa kategori kurang baik berjumlah 97 orang (56,1%). Pada aspek frekuensi makan, kategori baik berjumlah 147 orang (85,0%). Pada aspek porsi makan, kategori baik berjumlah 88 orang (50,9%). Secara keseluruhan, pola makan responden menunjukkan bahwa kategori baik berjumlah 91 orang (52,6%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 173 responden, pola makan menunjukkan variasi pada setiap komponennya. Pada aspek jenis makanan, lebih dari separuh responden (56,1%) berada dalam kategori kurang baik, yang menunjukkan masih tingginya konsumsi makanan pemicu iritasi lambung seperti makanan pedas, berminyak, dan minuman berkafein. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko terjadinya maupun kekambuhan gastritis, terutama pada kelompok usia 55–59 tahun yang cenderung memiliki kebiasaan makan yang telah terbentuk sejak lama dan sulit diubah. Temuan ini sejalan dengan Rahmawati & Siregar (2021) yang menyatakan bahwa pola konsumsi yang tidak sesuai berkontribusi terhadap munculnya gejala gastritis.

Sebaliknya, pada aspek frekuensi makan, sebagian besar responden (85,0%) telah menerapkan pola makan yang baik dengan keteraturan tiga kali sehari. Keteraturan ini lebih banyak ditemukan pada responden perempuan dan berperan dalam menjaga kestabilan produksi asam lambung serta mencegah iritasi mukosa lambung. Hasil ini sejalan dengan penelitian Wulandari & Setiawan (2020) yang menegaskan pentingnya keteraturan waktu makan dalam menurunkan risiko kekambuhan gastritis.

Pada aspek porsi makan, sebanyak 50,9% responden berada dalam kategori baik. Responden yang telah menderita gastritis lebih dari lima tahun cenderung lebih disiplin dalam mengatur porsi makan, yang menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan kepatuhan terhadap pengelolaan diet. Hal ini didukung oleh Nugraheni & Putra (2022) serta Lestari & Widodo (2021) yang menyatakan bahwa pengaturan porsi makan yang tepat dapat membantu mengurangi iritasi dan mempercepat perbaikan gejala.

Meskipun mayoritas responden memiliki pola makan total yang baik, masih terdapat 47,4% responden dengan pola makan kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan tetap menjadi faktor risiko penting dalam kejadian gastritis. Sesuai dengan Almatsier (2019), pengaturan pola makan yang tepat meliputi pemilihan jenis makanan yang aman, frekuensi makan teratur, dan porsi kecil namun sering merupakan langkah penting dalam mencegah dan mengendalikan gastritis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang berkontribusi dan membantu dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan penderita gastritis di Desa Koto Perambahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum sebagian besar responden memiliki pola makan kategori baik, terutama pada aspek frekuensi makan (85,0%) dan porsi makan (50,9%). Namun, pada aspek jenis makanan masih terdapat 56,1% responden dalam kategori kurang baik, dan secara keseluruhan 47,4% responden masih memiliki pola makan kurang baik. Temuan ini menegaskan bahwa pola makan, khususnya pemilihan jenis makanan, merupakan faktor penting dalam kejadian dan kekambuhan gastritis. Oleh karena itu, perbaikan dalam pemilihan makanan yang aman bagi lambung menjadi prioritas dalam upaya pencegahan gastritis di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bagas, A. (2020). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada pasien di puskesmas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 123–130.
- BPJS Kesehatan. (2022). *Profil Penyakit Peserta JKN Tahun 2022*.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Kampar Tahun 2024*.
- Fitriah. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada pasien rawat jalan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(1), 45–52.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*.
- Lestari, D., & Widodo, A. (2021). Kepatuhan diet dan pengaruhnya terhadap kekambuhan gastritis. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(2), 89–97.
- Nugraheni, R., & Putra, H. (2022). Pengaturan porsi makan pada pasien gastritis kronis. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 6(1), 34–41.
- Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2023. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2023*.
- Rahmawati, I., & Siregar, M. (2021). Kebiasaan konsumsi makanan dan kejadian gastritis pada usia dewasa. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 55–62.
- Rifqiyatunnasiah. (2021). Faktor risiko pola makan terhadap kejadian gastritis. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 101–108.
- World Health organization. (2023). *Global Health Estimates 2023: Disease Burden and Mortality Estimates*.
- Wulandari, R., & Setiawan, D. (2020). Keteraturan waktu makan dan risiko kekambuhan gastritis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 145–152.